

## Blomkålscurry med ris + sallad

4 portioner

2 gula lökar, hackade  
2 vitlösklyftor, finhackade  
rapsolja att steka i  
2 msk riven färsk ingefära  
1 tsk gurkmeja  
1 tsk spiskummin  
2 tsk curry  
300 g potatis  
1 blomkålshuvud  
1 dl röda linser  
1 burk krossade tomater à 400 ml  
1 burk kokosmjölk à 400 ml  
2 dl vatten  
1 grönsaksbuljongtärning

Skär potatis och blomkål i ungefär lika stora bitar. Fräs löken i lite olja så att den mjuknar och blir lätt transparent. Rör ner ingefära, gurkmeja, spiskummin och curry. Låt fräsa i några minuter. Rör ner potatis och blomkål i grytan tillsammans med linser, krossade tomater, kokosmjölk, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt sjuda i 12-15 minuter eller tills grönsaker och linser är mjuka.

Servera som den är eller tillsammans med fullkornsris, matkorn, quinoa eller annat gott.